



행복한 배움이 있는 따뜻한 올타리

# 2023학년도 12월 영양소식

<http://www.전주덕일초등학교.kr/>

문의 : ☎ 063-279-3198

## 이달의 절기 : 12월 7일 '대설'

우리나라의 24절기 중 소설과 동지에 사이에 있는 대설! '눈(雪)이 많이(大) 내린다.'는 뜻에서 '대설'이라 이름이 붙었어요.

이날 하늘에서 눈이 펄펄 내려야 내년에 풍년이 들고 따뜻한 겨울을 보낼 수 있다고 전해지고 있습니다.

출처: 다음 한국민속문화대백과사전

## 이달의 절기 : 12월 22일 '동지'

우리나라의 24절기 중 22번째 절기인 동지!

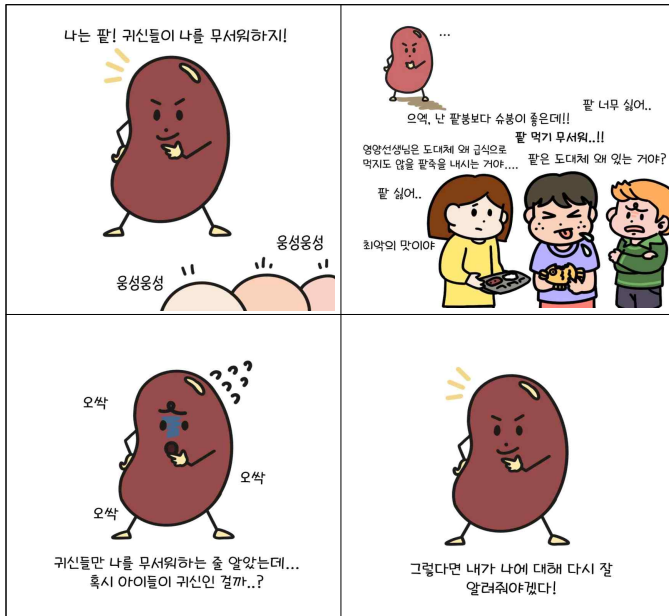
일년 중에 밤이 가장 길고, 낮이 가장 짧은 날이에요.

동짓날에는 팔로 팔죽을 끓여먹어요. 그런데 평소 여러 분을 관찰해 보면 팔을 참 싫어하더라고요.

동지에 팔죽을 먹어야 하는 이유를 알고 있나요?

아래 내용을 읽어보고, 동짓날 팔죽을 먹으며 함께 알아봅시다!

출처: 네이버 지식백과



안녕, 친구들! 너희에게 나를 소개할게.

마음이 너무 아프지만...나는 너희들이 싫어하는 팔이야.

설탕이 없던 옛날에는 나를 써서 음식에 달콤한 맛을 내기도 했지. 여름에 꼭 먹는 달콤한 팔빙수처럼 말이야.

동짓날 팔을 먹어야 하는 이유 정도는 잘 알고 있겠지?

뭐, 잘모른다고~? 동짓날 팔죽을 쑤어 먹고 대문이나 장독대에 뿌리면 귀신을 쫓고 나쁜 일을 면할 수 있다고 여겼다고 해.

내 몸의 붉은색이 병마를 쫓는다고 믿었기 때문이야.

난 많은 영양소가 있어서 몸을 건강하게 만들어주지.

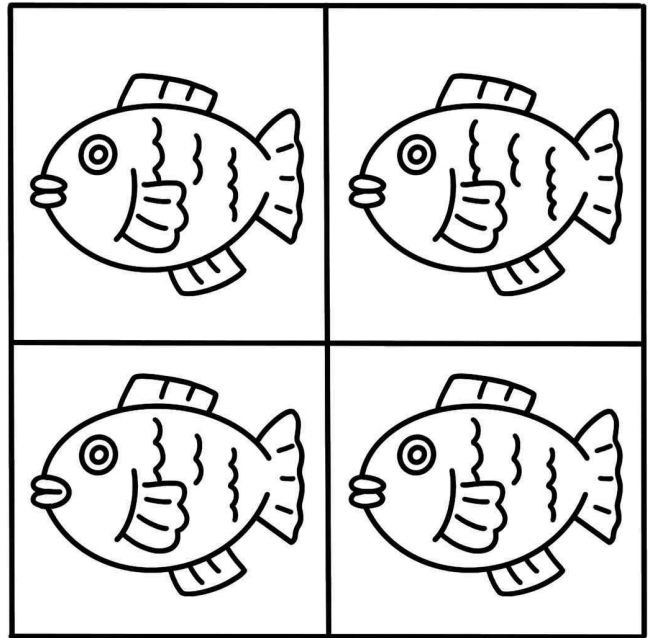
그렇지만 나를 너무 많이 먹으면 안돼! 내 몸에는 '사포닌'이라는 성분이 있어서 너무 많이 먹으면 배가 아프거든.

출처: 다음 한국민속문화대백과사전

## 모양이 같은 붕어빵을 찾아라!

(당근, 호박, 바나나, 방울토마토, 브로콜리)

동지를 맞아 팔이 들어간 붕어빵 4마리를 이천원에 샀습니다. 4마리의 붕어빵을 색칠하면서, 모양이 똑같은 두 마리의 붕어빵을 찾아 보세요.



## 컬러링 숨은 채소, 과일찾기

(당근, 호박, 바나나, 방울토마토, 브로콜리)





## 12월 학교급식 식단 안내



◇ 식단은 학교사정(학사일정)과 식자재 수급 상황에 의해 변동 될 수 있음을 알려드립니다.

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <http://www.전주덕일초등학교.kr> -> 알림방 -> 급식

☆ 학교에서 제공하는 급식 이외에 학부모임 개별적으로 들어오는 외부 음식은 식중독 사고 발생 위험이 있으므로 일체 반입을 금지합니다.

◇ 우리학교 학교급식 식재료 원산지 표시(20가지) 안내

쌀: 전복친환경쌀 누룽지: 국내산(멸살)	잡곡: 국내산 떡: 국내산(멸살)	배추김치/배추, 고춧가루, 마늘: 국내산 총각김치, 열무김치, 깍두기, 갓김치 등: 국내산	낙지, 주꾸미/가공품: 베트남산 또는 중국산 / 수입산(베트남 또는 중국산)	미꾸라지/가공품: 국내양식/
콩/두부, 청국장, 콩비지: 국내산/ 국내산	고등어, 삼치/가공품: 국내산/	오징어/가공품: 국내산/원양산, 페루산	꽃게/가공품: 중국산/	
쇠고기/가공품: 한우/국내산	오리고기/가공품: 국내산/국내산	아귀/가공품: 국내산/	갈치/가공품: 세네갈/	
돼지고기/가공품: 국내산/국내산 (단, 베이컨: 수입산)	달걀/가공품: 국산, 무항생제위생란/국내산	참치/가공품: /원양산(참치캔)	새우살/가공품: 베트남산/	
닭고기/가공품: 국내산/국내산	동태(명태)/가공품: 러시아산/러시아산, 원양산	콩치/가공품: /원양산(콩치캔)	어육해물가공품(어육, 연육 등): 수입산	

12/4 <b>Mon</b>	12/5 <b>Tue</b>	12/6 <b>Wed</b>	12/7 <b>Thu</b>	12/8 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>· 찰현미밥</li><li>· 납작종죽칼국수(1.5.6.9.18)</li><li>· 돈육계란장조림(1.5.6.10.13)</li><li>· 오리매콤훈제&amp;무쌈(5.6.12.13)</li><li>· 도토리묵상추무침(5.6.13)</li><li>· 배추김치(9.13)</li><li>· 마시는(오렌지)샐러드주스(13)</li><li>· 민물새우무조림(5.6.9.13)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 820.5/45.2/144.9/4.9</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 찰보리밥</li><li>· 얼큰돈육우거지국(5.6.10.13)</li><li>· 미트볼파리고추볶음(1.2.5.6.10.13.15.16)</li><li>· 파닭매콤양념강정(1.2.5.6.12.13.15.18)</li><li>· 쪽파김무침(5.6.13)</li><li>· 배추김치(9.13)</li><li>· 굴</li><li>· 샐러드파스타(1.2.5.6.9.12.13)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 890.0/42.8/213.5/4.6</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 잡곡밥(5)</li><li>· 마라탕(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16.18)</li><li>· 햄야채가래볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li><li>· 고구마치즈돈까스&amp;소스(1.2.5.6.10.12.16.18.20)</li><li>· 오이부추겉절이(9.13)</li><li>· 배추김치(9.13)</li><li>· 뽕로로요구르트(사과맛)(2.13)</li><li>· 파리고추간장조림(5.13)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 653.1/27.7/260.1/3.6</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 차수수밥</li><li>· 소고기미역국(5.6.16.18)</li><li>· 매운돼지갈비조림(5.6.10.13.18.20)</li><li>· 근대된장무침(5.6.13)</li><li>· 감자채햄볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.18)</li><li>· 알배기쌈배추, 고추&amp;쌈장(5.6.13)</li><li>· 배추김치(9.13)</li><li>· 골드키위(20)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 715.9/33.2/117.3/3.9</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 잡곡밥(5)</li><li>· 냉이김치된장국(5.6.9)</li><li>· 매콤닭고기간장찜(5.6.13.15.18)</li><li>· 계란말이(1.5)</li><li>· 가지무침(5.6.18)</li><li>· 배추김치(9.13)</li><li>· 우리쌀호떡(견과류)(1.2.5.6.13.)</li><li>· 봉어빵(슈크림)(1.2.5.6.13)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 977.5/38.1/159.1/5.6</li></ul>
12/11 <b>Mon</b>	12/12 <b>Tue</b>	12/13 <b>Wed</b>	12/14 <b>Thu</b>	12/15 <b>Fri</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>· 찰현미밥</li><li>· 돼지갈비김치찌개(5.6.9.10.13)</li><li>· 수제치킨가스&amp;데리야끼소스(1.2.5.6.12.13.15.16)</li><li>· 시금치무침(5.6.13)</li><li>· 해물(굴소스)볶음(5.6.7.9.13.17.18)</li><li>· 배추김치(9.13)</li><li>· 미니크로와상&amp;딸기잼(1.2.5.6.13)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 794.6/45.7/142.7/4.5</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 찰보리밥</li><li>· 설렁탕&amp;국수사리(5.6.13.16)</li><li>· 닭갈비치즈떡고추장볶음(2.5.6.13.15)</li><li>· 고등어무조림(5.6.7.13)</li><li>· 숙주무침(5.6.1)</li><li>· 배추김치(9.13)</li><li>· (생크림)오믈렛(1.2.5.6.13)</li><li>· 깍두기(9.13)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 713.4/31.3/89.9/2.7</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 돈육장조림버터비빔밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18)</li><li>· 맑은어묵국(1.5.6.13.18)</li><li>· 돈육등심강정조림(5.6.10.12.13)</li><li>· 진미채간장조림(5.6.13.17)</li><li>· 볶음김치(5.9.13)</li><li>· 모짜렐라치즈볼(1.2.5.6.13)</li><li>· 요구르트(2.13)</li><li>· 달래초무침(5.6.13)</li><li>· 총각김치(9.13)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 1,034.4/70.0/342.0/5.2</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 차수수밥</li><li>· 두부청국장(5.6.9)</li><li>· 돼지고기수육(5.6.9.10.13)</li><li>· 비엔나우리쌀어니언어묵피망볶음(1.2.5.6.10.15.16)</li><li>· 무말랭이양념무침(13)</li><li>· 백김치(9)</li><li>· 굴</li><li>· 보쌈김치(9.13)</li><li>· 새우젓부추겉절이(9.13)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 807.7/39.0/176.2/4.1</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 잡곡밥(5)</li><li>· 해물짬뽕(면)(1.5.6.9.13.17.18)</li><li>· 트윅클치킨(1.5.15)</li><li>· 고기찜빵(호빵)(1.2.5.6.10.16)</li><li>· 한입단무지(13)</li><li>· 콩나물겨자냉채(1.5.6.8.13)</li><li>· 배추김치(9.13)</li><li>· 자두주스(13)</li><li>· 깻잎김치(5.6.13)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 598.9/35.2/128.7/3.7</li></ul>
12/18 <b>Mon</b>	12/19 <b>Tue</b>	12/20 <b>Wed</b>	12/21 <b>Thu</b>	12/22 <b>Fri 동지</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>· 찰현미밥</li><li>· 소고기(한우)무국(5.6.16.18)</li><li>· 미트볼고구마간장조림(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li><li>· 오징어돈육볼고기(5.6.10.13.17)</li><li>· 상추치커리무침(5.6.13)</li><li>· 배추김치(9.13)</li><li>· 과일샐러드(1.2.5.12.13.20)</li><li>· 총각김치(9.13)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 868.5/34.8/106.1/3.4</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 찰보리밥</li><li>· 얼큰불낙찌개(5.6.9.13.16.18)</li><li>· 멘츠카츠&amp;소스(1.5.6.10.13.20)</li><li>· 애호박버섯볶음(5.6.13)</li><li>· 배추겉절이(6.9.13)</li><li>· 로제떡볶이(1.2.5.6.10.12.13.15.16)</li><li>· 파인애플스틱(13.20)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 965.8/34.8/162.8/4.7</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 스텝김치볶음밥(1.2.5.6.9.10.13.15.16.18)</li><li>· 물국수(1.5.6.9.13)</li><li>· 계란찜(1.2.9.13)</li><li>· 달콤양념순살치킨강정(2.5.6.13.15.18.20)</li><li>· 배추김치(9.13)</li><li>· 파래돌김자반(5.13)</li><li>· 딸기</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 825.4/37.8/155.3/5.8</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 잡곡밥(5)</li><li>· 떡만두국(1.5.6.10.16.18)</li><li>· 돼지갈비(간장)찜(5.6.10.13.18.20)</li><li>· 콩나물볶음(5.13)</li><li>· 배추김치(9.13)</li><li>· 라자냐(1.2.5.6.10.12.13.16)</li><li>· 사과즙(13)</li><li>· 파김치(6.9.13)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 968.3/44.1/211.2/5.8</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 간부치밥(1.2.5.15)</li><li>· 시래기된장국(5.6)</li><li>· 볶음김치(5.9.13)</li><li>· 총각김치(9.13)</li><li>· 새알팔죽(13)</li><li>· 우리쌀식혜(13)</li><li>· 치즈크루스트콤비네이션피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16.20)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 809.0/44.3/365.2/4.1</li></ul>
12/25 <b>Mon 성탄절</b>	12/26 <b>Tue</b>	12/27 <b>Wed</b>	12/28 <b>Thu</b>	12/29 <b>Fri</b>
 <ul style="list-style-type: none"><li>· 오프라이스(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18)</li><li>· 근대된장국(5.6)</li><li>· 잡채(1.5.6.10.13.18)</li><li>· 닭봉양념구이(1.2.5.6.12.13.15)</li><li>· 딸기</li><li>· 크루통크림수프(2.5.6.13.16)</li><li>· 인절미갈릭토스트(1.2.5.6)</li><li>· 어항가지(5.6.10.12.13.18)</li><li>· 배추김치(9.13)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 819.1/31.2/141.0/5.3</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 찰현미밥</li><li>· 아귀매운탕(5.6.9.13.18)</li><li>· 닭정육고추장볶음(5.6.13.15)</li><li>· 오징어버터구이(1.2.5.6.13.17)</li><li>· 베이컨크림스파게티(1.2.5.6.10.13.16)</li><li>· 굴</li><li>· 배추김치(9.13)</li><li>· 오이고추된장무침(5.6.13)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 934.3/42.2/161.0/3.2</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 자장면(2.5.6.10.13.16)</li><li>· 북어두부계란국(1.5)</li><li>· 팟콘치킨떡강정(1.5.6.12.13.15)</li><li>· 돈육매콤버섯고추장재&amp;꽃빵(5.6.10.13.18)</li><li>· 비타민주스(사과맛)(13)</li><li>· 단무지(13)</li><li>· 쌀밥</li><li>· 배추김치(9.13)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 836.7/35.3/185.7/3.9</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· 잡곡밥(5)</li><li>· 햄모듬찌개(1.2.5.6.9.10.12.13.15.16)</li><li>· 돈육(삼겹, 목살)구이(10.13)</li><li>· 상추야채쌈(5.6.13)</li><li>· 떡볶이(1.2.5.6.12.13)</li><li>· 부추파채초무침(5.6.13)</li><li>· 배추김치(9.13)</li><li>· 갓김치(9.13)</li><li>· 명이나물절임(5.6.13)</li><li>* 에너지/단백질/칼슘/철 1,169.7/40.5/149.1/3.9</li></ul>	